



6月4日～10日までの一週間は「**歯と口の健康習慣**」です。歯や口の役割や働きについて知ること、歯磨きや食生活の大切さを学び、虫歯予防のための正しい歯磨きを行いましょう。

『**食育月間**』を知っていますか？ 国が策定している食育推進基本計画にて、毎年6月は食育月間と定められています。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。期間中は、全国規模の中核的な行事として食育推進全国大会が開催されるほか、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。

## 『食育』って？

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。



食材に触れる、栄養について学ぶことももちろんですが、食事の準備をすること、お片付けをすることなど食に関するすべてのことが食育につながります。おうちでは、簡単なことからお手伝いしてもらい、食に興味を持つきっかけになります。



### 虫歯を予防する

虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸を作り、酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きが大切です。

### よく噛む習慣をつける

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には虫歯予防、消化を助ける、脳の働きを活性化させる効果があります。噛み応えのある食材をよく噛んで食べることも心がけましょう。



### よく噛んで食べられる「かみかみ食材」

煮干し、昆布、海藻類 根菜類 切り干し大根、ひじき など



### 甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり偏食しやすいので、食べる時間と量を決めることが大切です。



梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期となります。菌を繁殖させないためにも

- 「**つけない**（手洗い）」
- 「**増やさない**（冷凍、冷蔵保管）」
- 「**やっつける**（加熱殺菌）」

の三原則を意識して、家庭でも食中毒を予防しましょう。

